



MOTIVATION

Patrick LEROUX

12 FAÇONS POUR S'AUTOMOTIVER

La motivation est comme la bougie d'allumage de votre voiture... sans elle, vous n'avancerez pas bien loin! Existe-t-il des façons pour rester constamment motivé? Très certainement! Voici 12 façons qui vous permettront de ranimer votre motivation.

1. **Fixez-vous des objectifs et relisez-les:** Réfléchissez à ce que vous voulez dans tous les domaines de votre vie (professionnelle, financière, familiale, sociale, physique, intellectuelle et spirituelle) et mettez vos réponses par écrit. Lisez tout simplement vos objectifs lorsque vous avez besoin de motivation.
2. **Regardez votre carte au trésor:** Découpez des images de vos rêves (maison, bateau, voyage, physique idéal, etc.) et mettez-les dans un grand cadre que vous aurez soin d'accrocher dans un endroit bien en vue. Visualiser ainsi votre futur vous donnera la motivation nécessaire pour avancer vers l'accomplissement de vos rêves.
3. **Écoutez des cassettes ou CD de motivation:** Allez à la librairie ou commandez sur Internet des cassettes ou CD de motivation afin d'élever votre esprit à des niveaux de réalisation supérieurs.
4. **Écoutez de la musique motivante:** Écoutez régulièrement des chansons comme le thème de Rocky «Eye of the Tiger» ou encore la chanson «We Are the Champions» de Queen est l'une des meilleures façons de changer son état émotionnel.
5. **Allez dîner avec une personne positive:** Il n'y a rien de plus toxique dans votre vie que la présence de gens négatifs. Fuyez ces personnes à tout prix. La prochaine fois que vous aurez les batteries à plat, allez dîner avec une personne positive et motivée.
6. **Relisez vos lettres de témoignage de clients satisfaits:** Si vous êtes déjà en affaires et que vous n'avez pas de lettres de témoignage, appelez vos clients et demandez-leur! Appelez vos vingt meilleurs clients et demandez-leur comment ils aiment faire affaire avec vous.
7. **Demandez qu'on vous fasse des compliments:** Demandez à votre copain ou votre copine ou encore à votre meilleur(e) ami(e) qu'ils vous mentionnent vos plus belles qualités. Les humains ont besoin de reconnaissance pour avancer également.
8. **Trouvez-vous un partenaire:** Si vous manquez de motivation dans un projet quelconque, comme pour faire de l'exercice, par exemple, avoir quelqu'un avec soi est beaucoup plus motivant que de faire ce même projet tout seul.
9. **Prenez des vacances mentales:** Lorsque vous vous sentez à bout, laissez tomber votre travail actuel et reculez-vous dans le dossier de votre chaise. Fermez les yeux et prenez une grande respiration. Toujours les yeux fermés, prenez trois minutes pour visualiser vos prochaines vacances.
10. **Prenez une sieste:** La plupart des gens manquent de sommeil. Le repos est pourtant essentiel à votre efficacité et à votre niveau de motivation.
11. **Faites de l'exercice:** Faire de l'exercice physique est un excellent exutoire du stress. Votre corps et votre esprit sont reliés ensemble. Ils ne forment qu'un. L'exercice vous donnera de l'énergie et libérera votre esprit.
12. **Rendez-vous utile:** En cherchant à aider ou à faire plaisir à d'autres, nous cessons d'être préoccupés par nos problèmes et de ne penser uniquement qu'à nous-mêmes. S'efforcer de faire apparaître un sourire sur le visage d'une autre personne est très satisfaisant et vous procure un sentiment de bien-être intérieur.

Patrick Leroux CSP *inspire les gens à se fixer et à atteindre des buts extraordinaires!* Conférencier professionnel et auteur de six livres, vous pouvez le rejoindre au (450) 563-1600 et vous inscrire gratuitement à son bulletin du succès au www.patrickleroux.com